

WILDHACKFLEISCH GEFÜLLT IN ZUCCHINI SCHEIBEN



Vorbereitung 10 Minuten, Kochzeit 35 Minuten



Zutaten für 4 Personen:

4 TL Pflanzenöl, 8 x 3,5 cm Scheiben Riesenzucchini oder Eierkürbis (a ca. 200 g), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 300 g Wildgehacktes, 6 EL Tomatenmark, ½ TL gemahlener Zimt, 120 g Langkorn- oder Basmati-Reis, Salz Pfeffer, 6 Zweige frische glatte Petersilie, geriebene Muskatnuss, 10 EL Frischkäse mit Knoblauch und Kräutern.



Zubereitung:

1. Backofen auf 170° vorheizen (Umluft). Backblech mit 1 TL Öl einpinseln. Die breiig-kernige Mitte der Riesenzucchini- oder Eierkürbisscheiben entfernen und entsorgen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, beides darin 2-3 Minuten garen. Hack dazugeben, mit einem Holzlöffel zerteilen und ca. 2-3 Minuten unter Rühren garen, bis es Farbe bekommt. 125 ml warmes Wasser angießen, Tomatenmark und Zimt dazugeben. Abgedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Zwischenzeitlich den Reis ca. 10 Minuten in Salzwasser garen, bis er weich ist. Während der Reis kocht, die Zucchinischeiben in einem abgedeckten Sieb über dem Topf mit dem kochenden Reis ca. 5-6 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Zucchinischeiben auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Reis abgießen und in die Hackmischung rühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, klein hacken und in die Fleischpfanne rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zucchinischeiben auf das vorbereitete Backblech legen, mit der Reis-Hackfleischmischung füllen und jede Scheibe mit einem EL Frischkäse versehen. Ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Dazu passt ein großer grüner Salat.